



# 1月給食だより



令和6年1月9日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎

新年、明けましておめでとうございます。年末、年始のお休みは、どのようにお過ごしだったでしょうか。「今日の給食はなァに〜？」と、元気な声が聞けるのを楽しみにしていた私たちです。さて、今年度も早いもので残すところ3か月になってしまいました。たくさん遊んで・行事を経験して・ご飯を食べて、すくすく成長した子どもたちは、春よりもとっても頼もしい顔をしている様に思います。これからも調理方法や食材の幅を広げながら、1つお兄さん・お姉さんになる準備中のお友達に、食べられるもの・好きなものが、増えるきっかけとなる給食を！と考えていますので、



## 風邪に負けない！！～冬のからだ～

寒くなると体力が低下して、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しかし、子どもたちは、お外で遊びたくてウズウズ・・・！

と、いう季節ですね。そんな今の季節には、実はビタミンが多い食材が旬を迎えます。

旬の白菜や大根、ほうれん草や人参など、煮込み料理には最適です。いつもの食卓に旬のものを盛り込んで、体の中から暖めてみてあげてください。

しっかり食べて、よく遊んで、よく眠る。

この3つで風邪をシャットアウト！！

元気いっぱい保育園で遊んで下さいね。



## 【 ノロウイルス 】



手洗いのほかにも食材の十分な加熱が必要です。

特に二枚貝は、中心まで火を通しましょう。中心温度85～90度、90秒以上の加熱で感染力を失います。



乳児の予定献立表（月齢により異なります）

月	木	金	土
あんかけ丼(玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 米) スープ(切干大根 かぼちゃ<ブイヨン>) パナナヨーグルト(パナナ ヨーグルト)	豆腐のトマト煮(絹豆腐 トマト<ブイヨン・ケチャップ>) 野菜の炒め物(白菜 しいたけ 玉ねぎ<しょうゆ> おかゆ(米))	煮魚(鮭 キヤベツ<味噌>) 煮びたし(大根 まいたけ ほうれん草<しょうゆ>) おかゆ(米)	野菜のおじや
シチュー(かぼちゃ 人参 粉ミルク 鶏ささみ(初期なし) 煮びたし(チンゲン菜 しめじ<しょうゆ>) おかゆ(米))	野菜のうま煮(かぶ しらす) 清汁(しいたけ 白菜 麩<しょうゆ>) おかゆ(米)	魚と野菜の煮物(カレイ ほうれん草 大根 人参) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) おかゆ(米)	野菜のおじや
野菜の和風煮(小松菜 しめじ<しょうゆ>) おかか煮(しめじ じゃがいも 人参) かつお節(初期なし) おかゆ(米)	煮魚(鮭 キヤベツ<味噌>) 煮びたし(大根 まいたけ ほうれん草<しょうゆ>) おかゆ(米)	魚と野菜の煮物(カレイ ほうれん草 大根 人参) かぼちゃの煮物(かぼちゃ) おかゆ(米)	野菜のおじや
おやき(じゃがいも 小松菜) 清汁(玉ねぎ 人参 高野豆腐) おかゆ(米)	豆腐バーグ(絹豆腐 鶏ミンチ(初期なし) 含め煮(ほうれん草 大根 人参<味噌>) おかゆ(米))	野菜のおじや	野菜のおじや

調味料は後期食以降に使用します

## 《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	17.2～21.0	12.0～14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	566	21.2	12.8	222	2.6	135	0.34	0.41	19	1.7
幼児	基準量	574	20.7～25.3	14.3～17.5	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	677	26.3	15.7	209	2.9	165	0.41	0.41	22	2.2

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。